11月 市民カレンダー 11/11～30

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11（金）		21（月）	**献血** 香美市役所（10:00～12:00、13:00～16:00）
12（土）		22（火）	
13（日）	**【医】村上内科循環器科**（☎52-0111） **子宮頸がん検診** プラザ八王子（9:00～10:00、13:00～14:00）	23（水）	**【医】香長中央病院**（☎53-5155）
14（月）	**人権相談** プラザ八王子（10:00～15:00）	24（木）	**乳児健診** プラザ八王子（12:40～）
15（火）	**育児相談（ゆずっこひろば）** 大栃保育園（10:00～11:00）	25（金）	**法律相談** プラザ八王子（13:00～16:30） ※要予約:申込は、市社協（☎53-2551）へ
16（水）	**秦山公園子どもの広場休園日** **育児相談** 子育てセンターぴらふ（10:00～11:30）	26（土）	
17（木）	**人権相談** 奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00） **行政相談** 奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00） **3歳児健診** プラザ八王子（12:30～） **心の健康相談** 中央東福祉保健所（13:30～16:30） ※要予約（3名まで受付）:申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課（☎53-3173）へ	27（日）	**【医】同仁病院**（☎53-3155） **胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子（8:30～10:30） **特定健診** プラザ八王子（8:30～10:30）
18（金）		28（月）	**行政相談** 香美市基幹集落センター（10:00～15:00）
19（土）		29（火）	**胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子（8:30～10:30）
20（日）	**【医】さくら香美クリニック**（☎53-2255）	30（水）	**乳がん検診** 保健福祉センター香北（8:30～14:00） **子宮頸がん検診** 保健福祉センター香北（9:00～10:00、13:00～14:00） **もぐもぐ教室（離乳食教室）** プラザ八王子（13:30～15:30） ※要予約:申込は、市健康介護支援課（☎52-9281）へ

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ
納期限＝11月30日（水）

税目	期
固定資産税	第3期
国民健康保険税	第5期
介護保険料	第5期
後期高齢者医療保険料	第5期
下水道事業受益者負担金	第3期

粗大ごみ持込日

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処分場	11月20日（日）	11月21日（月）	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	11月20日（日）		

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53－1063

12月 市民カレンダー 12/1～10

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
1（木）	**乳児健診** プラザ八王子（12:40～）	6（火）	**乳がん検診** プラザ八王子（12:45～15:00） **子宮頸がん検診** プラザ八王子（13:00～15:00）
2（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）	7（水）	
3（土）		8（木）	**1歳6か月児健診** プラザ八王子（12:30～）
4（日）	**【医】宇賀循環器内科・歯科**（☎53-2101）	9（金）	
5（月）		10（土）	**移動図書館**（子どもと成人の文庫） 本　館(13:20～14:50) 香北分館(9:30～11:10)

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトのおすすめレシピ No.76

スイートポテト春巻き

一口メモ

サツマイモには食物繊維が豊富で、便秘症や大腸がん予防になります。また、ビタミンCが芋の中でトップクラス、ミカンと同じくらい入っているので、美肌にもいいです。

一人分の栄養価			
エネルギー	170kcal	カルシウム	55mg
たんぱく質	2.2g	塩分	0.1g

材料（4人分）	
サツマイモ	200ｇ
牛乳	大さじ2
砂糖	20ｇ
バター	20ｇ
黒ゴマ	大さじ1
春巻きの皮	4枚
水溶き小麦粉	適量
サラダ油	適量

作り方

① サツマイモは皮をむき、適当な大きさに切ってゆでる。（蒸すかレンジで加熱しても良い）
② 鍋に①、牛乳、砂糖、バターを入れ弱火にかけ、なめらかになるまで混ぜる。
③ なめらかになったら水分をとばして火を止め、黒ゴマを加える。
④ 春巻きの皮の上に③をのせて巻き、水溶き小麦粉をのりにして、しっかりとめる。
⑤ フライパンに少し多めの油を熱し、きつね色に揚げる。